Radboudumc

Voorbeelddagmenu

Dit menu is een voorbeeld van hoe u uw voeding kunt samenstellen. Variëren is belangrijk. Het menu bevat ongeveer 2000 kilocalorieën en maximaal 85 gram eiwit. Dit is niet voor iedereen genoeg. De diëtist kan u vertellen wat u nodig heeft.

Ontbijt

- 1 snee brood ruim besmeerd met roomboter of margarine en dubbel belegd met
- vleeswaren en/of kaas (48+)
- 1 beker of schaaltje (150 ml) van een vol zuivelproduct
- In de loop van de morgen
- 1 glas thee/koffie met suiker en/of melk, vruchtensap, limonadesiroop, frisdrank
- en/of een vol zuivelproduct
- 1 plak ontbijtkoek met roomboter/margarine en/of 1 portie fruit

Lunch

- 2 sneden brood ruim besmeerd met roomboter of margarine en dubbel belegd
- met vleeswaren en/of kaas (48+)
- 1 beker of schaaltje (150 ml) van een vol zuivelproduct
- In de loop van de middag
- 1 glas thee/koffie met suiker en/of melk, vruchtensap, limonadesiroop, frisdrank
- en/of een vol zuivelproduct
- 2 blokjes kaas, 2 plakken vleeswaren 'uit vuistje' of een ei

Warme maaltijd

- 1 portie vlees, vis of vleesvervanging (100 gram) bereid in bak- en braad boter, vloeibare margarine of olie
- 3-4 kleine aardappels of opscheplepels pasta, rijst of variatie
- 3-4 opscheplepels groente met een sausje of klontje boter
- 1 beker of schaaltje (150 ml) van een vol zuivelproduct

In de loop van de avond

- 1 glas, thee/koffie met suiker en/of melk, vruchtensap, limonadesiroop, frisdrank en/of een vol zuivelproduct
- 1 handje (20 gram) ongezouten noten naar keuze